



MARCUS SHIVA

Réveillez votre
pouvoir intérieur.

**HERMÉTISME ET
VISUALISATION CRÉATIVE.**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Table des matières

PARTIE I

INTRODUCTION

La première loi révèle le principe du mentalisme :

Deuxième loi hermétique : le principe de la correspondance.

Troisième loi hermétique : le principe de la vibration.

Quatrième loi hermétique : le principe de polarité

Cinquième loi hermétique, la loi du rythme.

Sixième loi hermétique, la loi de cause à effet.

Septième loi hermétique, la loi du genre.

PARTIE II

Introduction.

1- Visualisation créative

2- Comment développer la visualisation créative

3- Ce que la visualisation peut faire pour nous.

4- Le concept de visualisation.

5- Comment fonctionne la visualisation.

6- La vision de la performance quotidienne.

7- Comment visualiser le succès et le concrétiser.

8- Le pouvoir de l'esprit

9- Lutte contre l'obésité

10- Activité physique

11- La vision de la carrière

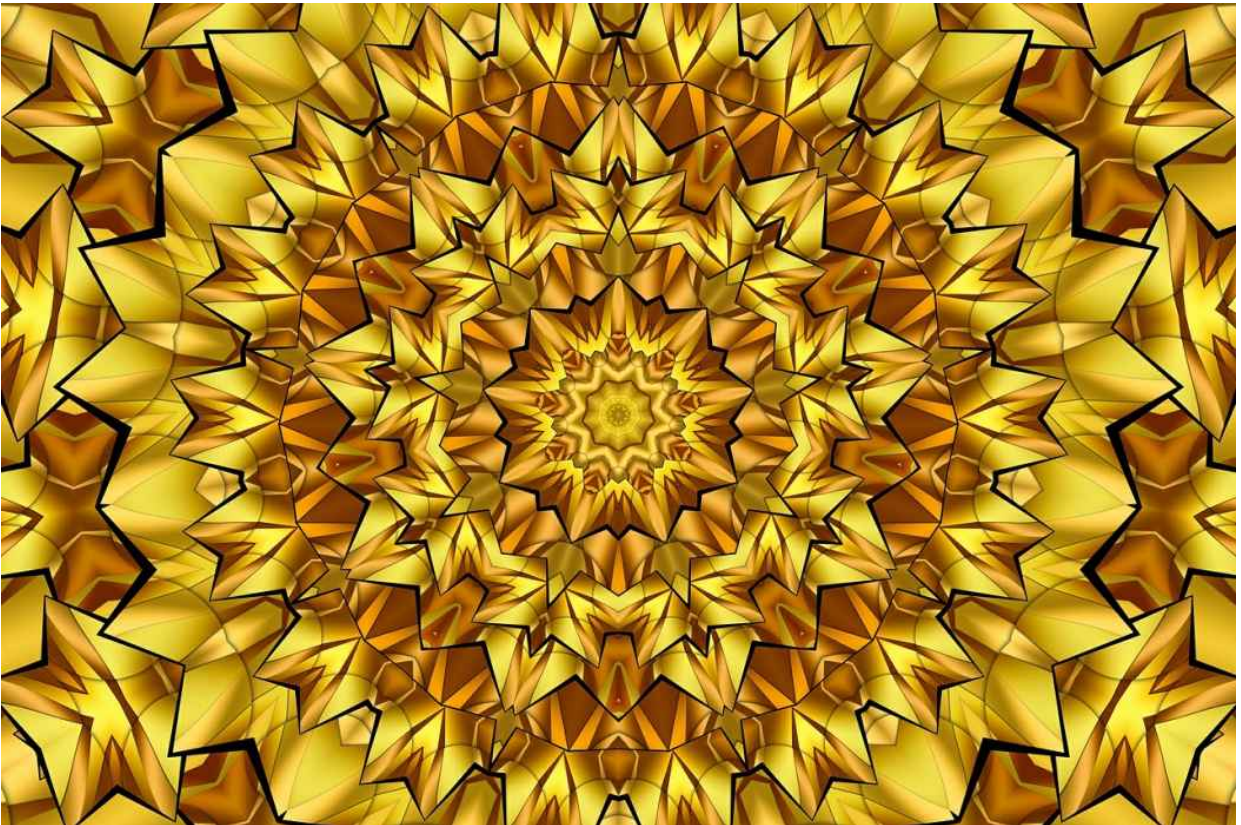
12- Cinq techniques de visualisation établies.

13- Trataka : se préparer à la concentration.

Hermétisme et Visualisation Créative.

Réveillez votre pouvoir intérieur.

Marcus Shiva.



PARTIE I

LOIS HERMÉTIQUES.

Les sept lois de la sagesse.

Marcus Shiva

Les sept lois de la sagesse peuvent nous aider si nous savons comment les utiliser dans notre vie quotidienne.

INTRODUCTION

Hermès Trismégiste, "Trois fois grand", était considéré par les Égyptiens comme le Messager des Dieux, pour avoir transmis les enseignements à ce grand peuple de l'Antiquité et pour avoir implanté la tradition sacrée, les rituels sacrés et les enseignements des arts et des sciences dans leurs Écoles de Sagesse. La **médecine, l'astronomie, l'astrologie, la botanique, l'agriculture, la géologie, les mathématiques, la musique, l'architecture, les sciences politiques**, tout cela était enseigné dans ces écoles et dans leurs livres, qui, selon les Grecs, étaient au nombre de 42. Parmi eux se trouve le **"Livre des morts"**, également appelé "Livre de la **sortie de la lumière**". La Science Hermétique s'appuie sur ses enseignements et prouve par ses préceptes que le Grand Hermès est venu transmettre à l'humanité une Sagesse Divine, jusqu'à aujourd'hui méconnue bien que largement prouvée.

La philosophie hermétique est basée sur les **principes hermétiques** inclus dans le livre **"The Kybalion"**, (Three Initiates - Thought Bookshop) et semble destinée à planter une graine de Vérité dans le cœur des sages, qui perpétuent et transmettent leurs enseignements. Dans toutes les civilisations, il y a toujours eu des oreilles attentives à ces préceptes. Comme le dit Caibalion lui-même :

Partout où vous pouvez trouver les traces du Maître,
Les oreilles de ceux qui sont prêts à recevoir
Votre enseignement, s'ouvrira complètement.
Quand les oreilles du disciple sont prêtes à entendre,
"Alors viennent les lèvres pour les remplir de sagesse."
Mais le Caibalion nous apprend aussi cela :

"Les lèvres de la Sagesse sont fermées, sauf aux oreilles de l'Entente."

Le Kybalion nous a été transmis par la Tradition hermétique et rassemble les enseignements de base de la Loi qui régit toutes les

choses manifestées. Le mot **Kybalion** en langue **hébraïque** signifie **tradition** ou précepte manifesté par une entité d'en haut. Ce mot a la même **racine** que le mot **Qabalah** (Kabbale), ou Qibul, ou Qibal, qui en hébreu signifie tradition.

La plus grande des Loges des Mystiques (Temples d'initiation) a été établie dans l'Égypte ancienne, et c'est par ses portes qu'entraient les Néophytes, qui plus tard, en tant que Hiérophantes, Adeptes et Maîtres, se sont répandus dans toutes les parties de la Terre, emportant avec eux le précieux savoir qu'ils possédaient afin de l'enseigner à ceux qui étaient prêts à le comprendre. C'est de cette même source que les Esséniens buvaient, et donc Jésus aussi.

De nos jours, le terme "**hermétique**" signifie **secret, fermé de** telle sorte que rien n'y échappe, ce qui signifie que les disciples d'Hermès ont toujours observé le principe du secret dans ses préceptes. Les anciens professeurs ont demandé ce secret, mais n'ont jamais souhaité que les enseignements ne soient pas transmis. Ils n'ont pas institué de religion, afin que ces principes puissent être utilisés par tous, mais ils n'appartenaient à aucune croyance. En fait, les "Principes hermétiques" sont basés sur les lois de la nature et, en tant que tels, n'appartiennent qu'à l'Ordre divin".

Les doctrines ont toujours été transmises du "Maître au Disciple", de l'Initié au Hiérophante, des lèvres aux oreilles. Bien qu'elle soit écrite partout, sa vérité a été volontairement voilée avec les termes d'alchimie et d'astrologie, afin que seuls ceux qui en ont la clé puissent bien la lire". (Le Caibalion).

Les sept principes (ou sept lois) sur lesquels repose la philosophie hermétique sont les suivants :

- I - Le principe du Mentalisme.
- II - Le principe de la Correspondance
- III - Le principe de la vibration
- IV - Le principe de polarité
- V - Le principe du rythme
- VI - Le principe de cause à effet

VII - Le principe de l'égalité des sexes

La première loi révèle le principe du mentalisme

:

"LE TOUT est MENTAL ; l'Univers est Mental."

C'est sans doute le plus important de tous les principes, puisqu'il contient tous les autres. LE TOUT (c'est-à-dire la réalité qui est cachée dans toutes les manifestations de notre univers matériel) est Esprit, Inconnaissable et Indéfinissable en soi, mais il peut être considéré comme un Esprit Vivant Universel Infini. "Comprenant la vérité de la nature mentale de notre univers, le disciple sera bien avancé sur le chemin du royaume", a écrit un vieux maître de l'hermétisme. Ces mots sont toujours actuels et vrais et sont la clé de notre compréhension des règles et des lois qui régissent notre univers matériel.

Nous observerons que si l'Univers est Mental et que nous existons dans l'Esprit du Tout, en tant que tel, nous sommes des êtres mentaux et nous créons avec notre esprit, à l'image et à la ressemblance du Tout, comme expliqué dans le Second Principe. L'esprit n'est rien d'autre qu'un ensemble complexe d'impulsions énergétiques, capable d'envoyer des messages, non seulement à notre propre corps, mais aussi à l'extérieur de celui-ci. Nous avons tous éprouvé cette sensation d'"être observé", même si nous ne pouvons rien voir avec nos yeux physiques. Il est tout à fait possible que cette sensation soit la conséquence d'un regard mental (d'impulsions énergétiques) envoyé par une autre personne que nous ne connaissons pas à ce moment-là.

D'autre part, la sagesse populaire nous apprend que "l'envie tue". Comment cela est-il possible ? Qu'est-ce qui peut faire paraître jaloux ? L'énergie négative générée par l'esprit d'une personne malfaisante peut interférer avec notre propre énergie mentale et physique. Qui n'a pas déjà vécu cette expérience ?

Nous pouvons alors comprendre que notre esprit, fait à l'image et à la ressemblance du TOUT, peut aussi créer, des choses positives et des choses négatives. La création d'une image générée par notre

esprit est captée par le cerveau physique comme étant "RÉELLE". C'est ainsi que fonctionnent les images mentales qui sont conçues pour aider les personnes qui souhaitent surmonter certaines difficultés dans un système d'auto-assistance. L'image positive créée doit être répétée jusqu'à ce qu'elle soit "fixée" par le cerveau qui, après tout, doit la reconnaître comme réelle. À partir de ce moment (les exercices sont généralement effectués en 21 jours), le cerveau, reconnaissant déjà l'image mentale comme réelle, commence à modifier la structure énergétique autour de la personne "en attirant le semblable", c'est-à-dire en attirant ce qui a été créé par notre esprit. Le semblable attire le semblable, tout comme l'amour attire l'amour, la haine attire la haine, l'argent attire l'argent, etc... Il est clair qu'entre la création de l'image et sa matérialisation, il y a une période de temps (temps qui n'existe que dans la matière) et bien souvent, c'est précisément cette période de temps qui fait que les gens renoncent à leur création.

Tous les thérapeutes sont unanimes à conseiller des pensées positives à leurs patients ! Alors pourquoi ne pas commencer à contrôler les images mentales que nous créons ? La solution consiste à projeter des images de paix, d'harmonie, d'amour, d'abondance, de bonheur et de joie dans notre esprit. Mais n'oubliez pas que rien n'est accompli sans le travail acharné de la persévérance !

Deuxième loi hermétique : le principe de la correspondance.

Nous poursuivrons nos réflexions sur les lois hermétiques, que nous pouvons appeler les lois de la sagesse, car elles nous apprennent beaucoup sur les mystères de notre univers. Je conseille aux étudiants en hermétisme de ne pas s'arrêter à la surface, à la simple lecture de l'article, mais de chercher à approfondir leurs connaissances afin de s'abreuver à la source de cette grande sagesse.

Le principe de la Correspondance nous l'enseigne :

"C'est vrai, complet, clair et certain. Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et pour ces choses, les miracles d'une chose sont faits. Et puisque toutes les choses sont et viennent de l'Unique, par la médiation de l'Unique, toutes les choses naissent de cette unique chose par adaptation. Le Soleil est votre Père, la Lune est votre Mère, le Vent vous a porté dans votre ventre et la Terre est votre nourriture et votre réceptacle.

Ce n'est qu'une partie du principe qui est en réalité beaucoup plus complexe et qui sert de base à l'étude de l'hermétisme et de l'alchimie. Mais ici, nous voulons simplement comprendre comment faire de cette loi hermétique un outil pour notre vie quotidienne. Ce deuxième principe explique la vérité qui existe dans la corrélation et la correspondance des différents plans de la Manifestation, de la Vie et de l'Existence. Tout ce qui est inclus dans l'Univers émane de la même source (NOUS SOMMES TOUS) et est soumis aux mêmes lois, principes et caractéristiques qui, appliqués à chaque unité, nous montrent la manifestation des phénomènes qui existent sur chaque plan.

La philosophie hermétique considère que l'Univers est divisé en trois Grands Plans de Manifestation :

1° - Le Grand Plan Spirituel.

2° - Le Grand Plan Mental.

3 - Le grand plan physique.

Bien sûr, ces divisions sont assez arbitraires, et les hermétistes considèrent qu'il y a parmi ces trois grands plans, plus sept autres sous-plans entre chacun d'eux. Mais pour notre étude, il suffit de comprendre que pour se manifester dans la matière, une énergie primordiale doit d'abord être générée dans le plan spirituel, se forger dans le plan mental et se matérialiser dans le plan physique. Lorsque nous parlons de "plan", nous devons également comprendre qu'il ne s'agit pas d'une dimension ordinaire de l'espace, mais d'un changement de densité dans le principe de "vibration" (troisième principe hermétique). De la plus haute à la plus basse des manifestations, toutes les choses vibrent selon des coefficients de mouvement différents dans des directions et de manières différentes. Les degrés de mesure sur l'échelle de vibration constituent la "quatrième dimension". Nous avons entendu quelqu'un dire (la sagesse populaire ne se trompe jamais) "cette personne a une mauvaise vibration", ou il nous est arrivé de dire : "Cet endroit est chargé, je sens une mauvaise vibration". Mauvais signifie "inférieur".

Le plus haut degré de vibration constitue la plus haute manifestation de la Vie occupant un plan donné. L'atome de matière, l'unité de force, l'esprit de l'homme et l'existence de l'archange sont des "degrés" d'échelle et fondamentalement la même chose sur différents plans : la différence se situe uniquement dans le degré et le coefficient de vibration. Après tout, ce sont toutes des manifestations de l'esprit de l'ensemble.

Dans le Grand Plan Physique, nous avons sept manifestations mineures de l'énergie : la plus subtile a une analogie avec les phénomènes mentaux, les plus denses sont les physiciens visibles à l'œil nu.

L'astrologie utilise cette loi à bon escient ; de quelle manière ?

Imaginons que votre astrologue vous dise que vous traversez "une quadrature de Saturne". C'est effrayant, n'est-ce pas ? Rien n'est plus hermétique que le langage astrologique ! Voyons voir : Saturne ferme un cycle complet du soleil en environ 29,5 ans, formant tous les sept ans un aspect d'elle-même. Chaque fois qu'il "ferme" un cycle complet, il nous donne une phase de maturation. Mais avant de "fermer" un cycle complet, il nous donne trois petites périodes de crise : deux quadratures et une opposition (à 7 - 14 - 21). Nous savons à quel point ces âges sont remarquables dans nos vies, n'est-ce pas ? Eh bien, les quadratures et les oppositions servent de "vestibules" qui nous aident à examiner les connaissances acquises au cours des sept dernières années. À la fin du cycle (ou de l'anneau), à 28,5 - 29,5 ans, un moment crucial de croissance dans notre vie se produit. 29 ans, 59 ans et 72 ans sont des moments importants dans la vie de chacun d'entre nous. Les cycles se ferment, inexorablement, sous l'action du Dieu du Temps.

Quel est le rapport avec le principe de la correspondance ? Eh bien, l'astrologue (celui qui vous a parlé de la quadrature de Saturne) vous dira aussi : "Attention, la quadrature de Saturne provoque, des douleurs dans les genoux ou les dents, un sentiment d'appauvrissement, des soucis pour l'avenir, des soucis pour la famille, des soucis professionnels, etc. etc. Sur le plan physique, ce sont toutes des manifestations de l'énergie de Saturne (entre autres).

Que pouvons-nous faire pour "éviter" ou "minimiser" ces manifestations négatives au niveau physique où nous vivons ?

Premièrement : comprendre sa nature et ses correspondances dans les différents plans

Deuxièmement : changez toujours de vibration dans votre correspondance dans chacun des plans

Cela semble facile, mais ce n'est pas le cas. Nous pouvons appliquer le principe "Tout est esprit" et utiliser notre esprit pour le

faire. Mais cela demande beaucoup d'études, de compréhension et de volonté. En comprenant dans quelle énergie vous vous trouvez à ce moment de votre vie, vous pouvez plus facilement faire l'analogie de la Correspondance (seul ou avec l'aide d'un bon astrologue ou hermétique) ; vous apprendrez alors à appliquer le Principe de Vibration, en changeant cette énergie - si elle est négative - de plan en plan, d'état en état, du plus dense au plus subtil. Au contraire, si elle est positive, vous apprendrez à l'utiliser à votre avantage en profitant de tout et pour tout ce que LE TOUT vous apporte.

La correspondance, la corrélation et l'harmonie qui existent entre les plans de manifestation de l'énergie de l'Esprit de Tous se manifeste à travers la Loi de la Vibration que nous expliquerons la semaine prochaine.

Avez-vous essayé de "changer la vibration" ? Apaiser votre esprit très agité pour atteindre une plus grande harmonie avec l'univers ? Pratiquez-vous une forme quelconque de méditation, le yoga, le zen ou autre ?

Troisième loi hermétique : le principe de la vibration.

Avez-vous déjà été dans un endroit où la "vibe" n'était pas bonne ? Avez-vous déjà quitté une fête parce que l'ambiance était "lourde" ? Qu'est-ce que cette vibration ? Quelque chose de visible ? Non, absolument, mais c'est quelque chose de perceptible surtout pour les personnes les plus sensibles (en astrologie, les signes de l'Eau sont naturellement les plus sensibles, et les signes de la Terre les moins sensibles à ces vibrations).

Ce principe hermétique stipule :

"Rien n'est immobile, tout bouge, tout vibre."

Le mouvement qui se manifeste dans tout l'univers est un mouvement vibratoire. La science a fait ses premières découvertes sur ce principe de vibration dès le 9ème siècle, corroborées seulement par les découvertes les plus récentes du 20ème siècle. Le XXIe siècle apportera encore plus de confirmation de ce que le Grand Hermès avait déjà affirmé et qui est expliqué dans les Lois hermétiques. La télépathie sera développée dans l'ère du Verseau en tant qu'outil de communication par la vibration de l'esprit. Aujourd'hui, nous avons toujours besoin d'une "cellule" (matière physique) pour communiquer à distance. Et peut-être qu'un jour viendra où nous pourrions modifier la vibration de notre corps jusqu'à ce que nous puissions nous dématérialiser à un endroit et nous matérialiser à un autre. Mais on est encore loin de notre réalité, du moins de celle de la grande majorité de l'humanité.

Pour comprendre le principe de la vibration, nous devons comprendre que LE TOUT se manifeste par la vibration. Mais cette vibration se produit à une échelle tellement subtile et rapide qu'elle nous est pratiquement imperceptible. Nous pouvons donc conclure que l'Esprit se manifeste par la vibration la plus rapide et la plus subtile et se répand à travers l'Ether (le cinquième élément). Par conséquent, la matière a une vibration plus lente et plus grossière.

Entre ces deux pôles de vibration, il existe d'autres modes de vibration, à l'échelle de millions et de millions de degrés.

Selon Caibalion : "La science moderne a déjà découvert que ce que nous appelons la matière et l'énergie est simplement un mode de mouvement vibratoire, et les phénomènes de l'esprit sont déjà étudiés en tant que phénomènes vibratoires. Si nous nous rappelons que le premier principe hermétique est le principe du mentalisme - "Tout est esprit, l'univers est mental" - nous pouvons conclure que l'esprit se manifeste par des vibrations, des plus subtiles et rapides, aux plus denses et lentes.

Une autre chose que la science nous apprend, c'est que les vibrations proviennent de la température ou de la chaleur. Peu importe qu'un objet soit chaud ou froid, lorsqu'il vibre, il manifeste de la chaleur. Le mouvement vibratoire est circulaire, c'est-à-dire qu'il tourne autour d'un noyau central. Il en va de même pour l'atome et pour les planètes. Les molécules dont sont composées les espèces particulières de matière sont en vibration et en mouvement constants, les unes autour des autres.

Nous avons vu un dessin ou une représentation de l'atome, n'est-ce pas ? Et ça ne ressemble pas à un système solaire ? Le micro n'est-il pas la même chose que le macro ? Nous pouvons alors appliquer ici le principe de la correspondance : "Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas".

Par conséquent, nous pouvons appliquer ce principe à notre propre vibration énergétique, la vibration de notre esprit et de notre corps physique.

La science moderne explique que la lumière, la chaleur, le magnétisme et l'électricité sont des formes de mouvement vibratoire, probablement émanant de l'éther. Mais elle ne peut toujours pas expliquer le principe de cohésion, c'est-à-dire le principe d'attraction moléculaire, ni l'affinité chimique qui est le principe d'attraction atomique. Et il n'explique pas non plus le principe de la gravitation, qui est le principe d'attraction par lequel une particule ou une masse de matière est attirée par une autre particule.

Nous pouvons maintenant faire une analogie : si nous avons des pensées négatives, notre esprit émet des vibrations négatives,

alors quel genre de vibrations nous attirons-nous ? Négatif, sans doute. Nous sommes fatigués d'entendre cela, mais notre esprit continue à émettre des signaux de haine, de colère, d'envie, de frustration, etc. Ce sont toutes des vibrations négatives. Il est en fait assez facile de prouver ce principe : la guerre attire la guerre, la haine attire la haine, et l'argent attire l'argent, n'est-ce pas ? Oui, mais l'amour attire l'amour, la bonté attire la bonté, la prospérité attire la prospérité. Alors comment attirer autant de bien dans nos vies ?

Je pense qu'il est très difficile de n'avoir que des pensées et des vibrations positives "tout le temps" ! Personne n'est de fer et nous avons tous des frustrations, des limites, des craintes. Ils sont comme des mécanismes de défense que nous élevons pour nous défendre contre les agressions du monde extérieur et ces mécanismes se forment dès la petite enfance, dans l'environnement où nous avons été créés. Notre carte astrale indique où et comment, dans la phase lunaire principalement, nous préparons les barricades qui nous défendront dans le futur et à partir desquelles nous jetterons nos "pierres" contre les agressions extérieures.

Nous avons vu que la vibration se répand à travers l'éther, et les enseignements des occultistes et des philosophies orientales nous apprennent principalement à changer et à purifier cette substance, par le biais de cérémonies : externes, avec des bougies, de l'encens et des arômes, des couleurs douces, des environnements harmonieux et en contact avec la nature ; et internes, telles que des méditations et des vibrations de tranquillité, la thérapie florale et aromatique, des alignements de chakras, des mantras et des prières. Même l'homéopathie fonctionne selon ce principe. Les mouvements vibratoires plus rapides correspondent toujours à des énergies plus subtiles.

Avez-vous déjà vu une roue ou une toupie ? Quand il tourne très vite, il semble être arrêté, mais quand sa rotation diminue, on peut voir sa rotation, remarquer son mouvement. Il en va de même pour les sons : les sons les plus forts sont à peine entendus par les humains, mais sont perceptibles aux oreilles de certains animaux. La même chose se produit avec la hausse des degrés de chaleur. Savez-vous comment fonctionne le four à micro-ondes que vous

avez à la maison ? Vous êtes-vous arrêté pour réfléchir à la façon dont elle se réchauffe ? Avec des vagues qui vibrent très vite !

Je crois fermement que le phénomène appelé Résurrection du Christ s'est produit par un mouvement de vibration : en réalité, Jésus n'est pas "monté" au ciel, mais s'est dématérialisé, car son corps a vibré si rapidement qu'il est devenu si subtil qu'il a été porté par l'éther et confondu avec lui, puisque l'éther lui-même est le véhicule de manifestation de l'Esprit. Il est devenu esprit ou substance éthérée. Sans matière et donc invisible.

L'hermétisme nous apprend que la manifestation de la pensée, du raisonnement, de la volonté, du désir n'est rien d'autre qu'une vibration manifestée : elle peut donc affecter l'esprit des autres ! C'est pourquoi nous devons être très prudents avec nos pensées, car même involontairement, nous allons répandre des vibrations similaires à celles de notre esprit. Nous ferons vibrer l'amour, nous recevrons l'amour, nous ferons vibrer l'harmonie et nous serons en harmonie.

Avec de l'effort et de la volonté, nous pouvons changer nos vibrations négatives, en comprenant la puissance de cet instrument appelé Esprit : l'application du principe de vibration pour attirer la prospérité, la paix, le bien-être, l'harmonie exige la maîtrise de l'esprit et de la disposition mentale.

Les Hermétistes, dans leur stade le plus évolué, deviennent des Mages, pour avoir acquis le domaine des Vibrations par la Volonté. L'art de la transmutation mentale est appelé alchimie mentale.

Terminons ce chapitre par une phrase de réflexion :

"Celui qui comprend le principe de la vibration a atteint le sceptre de la puissance."

Quatrième loi hermétique : le principe de polarité

Pour poursuivre notre étude des lois hermétiques, ou lois de la sagesse, je vais essayer d'expliquer le principe de polarité qui constitue la quatrième loi hermétique.

Nous ne devons cependant pas perdre de vue les lois expliquées précédemment car l'une est due à l'autre et le raisonnement doit être continu et holistique afin d'atteindre LE TOUT.

La loi de la polarité stipule :

"Tout est double, tout a deux pôles ; tout a son opposé ; semblable et dissemblable ne font qu'un ; les opposés sont identiques par nature, mais différents par degrés ; les extrêmes se touchent, toutes les vérités sont des demi-vérités ; tous les paradoxes peuvent être réconciliés" - Le Kybalion.

Cette loi véhicule des notions assez variées et complexes, mais toutes facilement compréhensibles et vérifiables. Nous devons d'abord comprendre que tout ce qui se manifeste a deux côtés, deux aspects, deux pôles opposés avec de nombreux degrés de différence entre les deux extrêmes. Dans l'hermétisme, on considère que la différence entre des choses qui semblent diamétralement opposées est simplement une question de degrés de vibration (voir la loi des vibrations). Nous savons tous que pour que l'électricité se manifeste, elle doit avoir deux pôles, l'un négatif et l'autre positif. Il en est ainsi pour la nature, qui se manifeste au féminin et au masculin, dans les règnes animal et végétal, et, croyez-moi, même dans le règne minéral. L'échelle de couleurs perceptible par nos yeux est une vibration à différents degrés de l'émission de lumière, et ses manifestations vont du violet supérieur au rouge inférieur. Le

thermomètre marque les degrés de température, se désignant comme le pôle de froid le plus bas et le pôle de chaleur le plus élevé. Entre ces deux pôles, il y a de nombreux degrés de vibration que nous offrons la sensation de chaleur ou de froid. Mais il est intéressant de noter qu'il n'y a pas de démarcation absolue (même s'il existe une convention qui indique 0° comme ligne de démarcation - et de congélation - de l'eau). En fait, si pour nous la sensation de froid peut être ressentie lorsque le thermomètre atteint 10°, pour les Esquimaux, cette même température peut représenter "une chaude journée d'été", n'est-ce pas ?

La lumière et l'obscurité sont également des manifestations de la même réalité, avec de nombreux degrés entre elles. La gamme musicale aussi, et aussi le bruit et le silence, le dur et le souple, le doux et l'amer. Sur le plan mental, nous pouvons affirmer que l'Amour et la Haine sont simplement des manifestations de la même essence, parce qu'ils sont "différents en degrés" du même sentiment.

Avec ce fait à l'esprit, et sachant que nous pouvons appliquer le principe de vibration, il est possible de transmuter un état mental d'un plan inférieur à un plan supérieur selon les lignes de polarisation. En élevant votre vibration sur la ligne de la peur, vous pouvez atteindre le courage, et en élevant votre vibration sur la ligne du sentiment, vous pouvez atteindre l'amour universel. Sur le plan physique, il est également possible de transformer le froid en chaleur, l'agitation en tranquillité, grâce à des techniques spéciales développées par les Orientaux. J'ai personnellement rencontré un maître zen qui pouvait même changer le rythme cardiaque, laissant les médecins occidentaux stupéfaits !

Nous pouvons également ajouter que nous pouvons changer la fréquence mentale d'une autre personne grâce à l'Influence mentale. C'est peut-être la façon dont "La puissance de la prière" agit lorsque, même à distance, elle peut guérir une personne qui ignore complètement qu'il y a d'autres personnes qui prient (et qui vibrent positivement) en sa faveur. De la même manière, la chromothérapie permet de guérir physiquement et mentalement, par exemple, car nous savons que les couleurs sont des vibrations à différents degrés. Une inflammation (qui se manifeste en rouge et présente une

analogie avec la planète Mars) peut être soignée par l'imposition d'une lumière bleue (plus froide et avec une vibration plus élevée en degrés), ou verte ou violette, selon l'organe atteint. Cela se produit dans l'échelle des chakras où l'on sait que le rouge a une correspondance avec le chakra de base (dont la vibration est plus faible) et le violet avec le chakra coronaire (dont la vibration est plus élevée).

Bien sûr, pour induire notre propre "changement de vibration", nous avons besoin de beaucoup d'exercice, d'étude et de méditation. Et les résultats sont obtenus si lentement qu'ils nous découragent souvent ! Il est difficile pour une personne naturellement nerveuse de vivre tranquillement, en éliminant complètement l'anxiété de ses pensées. Mais avec les techniques appropriées, cela peut être réalisé, sinon complètement, au moins "un degré par jour" jusqu'à ce que le résultat souhaité soit atteint.

L'astrologue utilise cette loi d'une manière spécifique lors de l'analyse des transits planétaires (vibrations planétaires agissant sur la personne à un certain moment et à un certain endroit) et peut également indiquer la manière la plus appropriée de "changer de degré en degré" une vibration négative en vibration positive afin de minimiser ses effets, s'il n'est pas possible de les éliminer complètement.

Voyons, par exemple, comment fonctionne la manifestation que nous appelons **RAIVA** :

Le cheminement énergétique de la colère et ses manifestations.

Les Furies (appelées ainsi dans la Grèce antique) sont des frustrations stockées dans notre subconscient et prêtes à exploser et à se manifester.

La carte du Natal est indiquée par les aspects des planètes suivantes qui influencent le caractère de la personne et sa manifestation conséquente :

Chaud = degré de vibration inférieur : (Mars) = explosion viscérale, animale et verbale.

Froid = degré de vibration intermédiaire : (Saturne) = refroidissement = implosion dans le ressentiment. Il contrôle et inhibe cette émotion, ne l'exprime pas et devient mordant. Il y a des douleurs et des blocages.

Glace la plus froide = degré de vibration supérieur : (Pluton) = crème glacée = cristallisée = devient haine. Elle est destructrice et incontrôlable. Elle peut même provoquer un cancer. La sensation transmise par Pluton est celle de la peur et de la terreur. Il représente la poitrine inconsciente où nous gardons la colère, et son chemin se manifeste lorsque cette planète est en contact avec la Lune et s'élève à la conscience au contact du Soleil.

La négation du sentiment de colère (haine-amour-frustration) sert de protection contre la peur et ouvre le mécanisme de défense. Les pôles se manifestent dans :

Contrôle du pouvoir

Contrôle des livraisons

Comment ressentez-vous la manifestation de cette loi dans votre vie quotidienne ? Avez-vous déjà vu quelqu'un relâcher ses "rages" et se calmer ensuite, soulagé par l'explosion ? Que faites-vous lorsque vous êtes en colère ? Comment appliquer le droit de la polarité ?

Cinquième loi hermétique, la loi du rythme. C'est ce qu'elle nous apprend :

"Tout a des flux et des reflux ; tout a ses marées ; tout monte et descend ; tout se manifeste par des oscillations compensées ; la mesure du mouvement à droite est la mesure du mouvement à gauche ; le rythme est une compensation" - Le Caibalion.

Ce principe nous révèle une grande vérité : un mouvement dans une direction aura un autre mouvement proportionnel dans l'autre direction. Le principe du Rythme est en relation directe avec le principe de Polarité, expliqué dans la Quatrième Loi Hermétique. Le rythme se manifeste entre les deux pôles, d'un côté à l'autre, et son mouvement oscillatoire est toujours proportionnel. Avez-vous déjà entendu parler du pendule de Foucault ? Cet énorme pendule (une sphère de cuivre suspendue à un fil, selon l'expérience du physicien français Foucault et décrite dans le roman du même nom de l'Italien Umberto Eco) était suspendu à la volute d'une église et sa pointe inférieure dessinait un mouvement oscillatoire sur un fond de sable : cela démontrait clairement le mouvement rythmique de notre globe. Le Pendule Universel est toujours en mouvement, il vibre jour après jour, dans un sens et dans l'autre, en automne et en hiver et dans l'autre sens au printemps et en été. Et le principe du Rythme est également compris et expliqué par la science en considérant cette loi universelle appliquée aux choses matérielles.

Les hermétistes, cependant, vont bien au-delà du principe et connaissent les manifestations de cette Loi, non seulement dans les choses physiques, mais aussi dans les états émotionnels et mentaux de l'Homme. Cela explique la succession de changements continus dans les conditions, les états et les émotions que nous pouvons observer en nous-mêmes. Si nous nous trouvons aujourd'hui dans un état d'euphorie énorme, nous pouvons nous attendre demain à une grande dépression. Si un jour nous commettons une exagération,

quelle qu'elle soit, le lendemain nous en ressentirons le "résultat" ! Un grand effort provoque une grande fatigue, etc. etc.

En analysant ce principe, nous pouvons comprendre qu'il se manifeste par la création et la destruction de mondes, par la montée et la chute de régimes politiques, par le pouvoir et la destruction de dictateurs et de nations puissantes. Tout a des hauts et des bas, tant en **macrocosme** qu'en **microcosme**. Dans la manifestation de l'Esprit pur que nous appelons LE TOUT, il y a l'Effusion et l'Infusion, ou "l'Expiration et l'Inspiration de Brahma" comme disent les hindous. Les univers se créent, se développent jusqu'à atteindre leur point maximum, et après avoir atteint leur plus grande force, ils deviennent une masse inerte, attendant une nouvelle impulsion pour recommencer un nouveau cycle, cette fois dans la direction opposée. De la même façon, l'être humain qui, à la naissance, remplit ses poumons d'air commence l'éternel flux et reflux du souffle. C'est un réflexe instinctif, non commandé par le cerveau, car il est soumis à la loi naturelle du rythme.

Dans notre vie, nous connaissons des périodes de "vaches grasses et vaches maigres", de grandes joies et de grandes peines, d'expansion et de rétraction. Cela se produit dans tous les domaines physiques. Mais comment échapper à cette loi implacable ?

Les hermétistes connaissent la loi du rythme et la neutralisent "sur le plan mental" afin d'échapper à la vibration constante de ce pendule rythmique qui se manifeste sur les plans inférieurs. Ils utilisent la loi de neutralisation pour atteindre un état de "non-vibration", de neutralité. C'est un état mental qui est atteint par la méditation et des exercices d'harmonisation, le contrôle de la respiration et d'autres techniques. Le yoga, par exemple, nous offre un excellent outil pour atteindre cette harmonie, non pas en neutralisant vraiment le rythme, mais en comprenant son flux et son reflux et en contrôlant les états altérés les plus importants afin d'atteindre l'harmonie. En gardant l'esprit "au-dessus" de la vibration inférieure (la vibration la plus grossière), nous pouvons neutraliser les forces négatives qui nous influencent. Pour cela, il faut faire preuve de volonté, d'équilibre et de fermeté, et cela ne se fait pas en un jour ! La compréhension de ce contrôle donnera à la personne un outil

magnifique pour neutraliser les effets négatifs des rythmes émotionnels extrêmes, conduisant à la domination des émotions et à un équilibre intérieur conséquent. Nous obtenons ainsi la tranquillité, l'harmonie et la santé, physique et mentale.

Nous savons que "la mesure du mouvement à droite est la mesure du mouvement à gauche : le rythme est une compensation". On le voit dans le mouvement des marées, dans le changement des saisons, et dans d'autres phénomènes de la nature : un hiver rigoureux annonce un été ardent, un arbre qui porte beaucoup de fruits une année, l'année suivante n'en portera aucun ! La loi du rythme est toujours suivie par la loi de la compensation.

Nous pouvons également poursuivre notre réflexion sur la chaîne des incarnations. Les hermétistes considèrent qu'une incarnation de la souffrance est suivie d'une incarnation du bonheur, c'est-à-dire que le degré de souffrance précédemment éprouvé sera "compensé" par le degré de bonheur de l'incarnation suivante. Et vice versa. Nous pouvons ainsi mieux comprendre de nombreux événements qui, autrement, seraient difficiles à expliquer et à accepter. Mais en nous élevant spirituellement sur le Plan Supérieur, en comprenant spirituellement les effets de la Loi, nous pouvons neutraliser son action nous-mêmes, avec la Loi de Compensation. La Loi de Compensation est toujours à l'œuvre, s'efforçant d'équilibrer et de contrebalancer l'effet du Rythme et viendra toujours au bon moment, même s'il faut plusieurs vies pour déclencher le mouvement de retour du Pendule.

L'astrologue hermétique peut appliquer la loi du rythme pour expliquer les cycles planétaires (par exemple, le cycle de sept ans de la planète Saturne) et peut également guider son client à utiliser la loi de compensation en assimilant les principes correspondant au signe opposé au sien, afin de neutraliser les aspects les plus difficiles de son propre signe. Atteindre le BAT, ou l'énergie de la voie du milieu, est l'objectif principal.

Sixième loi hermétique, la loi de cause à effet.

Cette loi est également appelée loi du karma.

La loi le dit :

"Toute cause a son effet ; tout effet a sa cause ; tout se passe selon la loi : le hasard est simplement un nom donné à une loi non reconnue. Il existe de nombreux plans de causalité, mais aucun n'échappe à la Loi".

Ce principe hermétique contient une grande vérité qui rend possible la compréhension de toutes les lois qui régissent notre Univers : il explique que rien n'arrive par hasard, que le "hasard" n'existe pas, et que le "hasard" est simplement un terme donné à un phénomène existant et dont on ne connaît pas l'origine et donc on n'y reconnaît pas la Loi à laquelle il s'applique. Ce principe hermétique est l'un des plus controversés, car il implique également que nous sommes responsables de tous nos actes. Cependant, ce principe est accepté par toutes les philosophies de la pensée depuis l'Antiquité. Ne pas reconnaître cette loi rend nulles les pensées philosophiques anciennes ou actuelles qui soustraient les phénomènes de l'univers à un ordre cosmique immuable. Parfois, la science n'"explique" pas un certain phénomène parce qu'elle ne sait pas à quelle loi il s'applique, mais elle reconnaît cependant qu'un ordre "doit" exister pour lui.

Ne pas reconnaître la Loi de Cause à Effet, c'est comme dire que quelque chose (tout ce qui est matérialisé et existant) peut être indépendant, peut être soustrait de façon inexplicable à cet univers phénoménal, ne peut être soumis à la Loi Universelle.

Une telle chose serait alors supérieure à TOUTES ? Ou bien le TOUT lui-même serait-il soustrait à cette loi ? L'existence d'une telle chose rendrait alors toutes les lois naturelles inefficaces et plongerait l'univers dans le désordre et le chaos. Pouvez-vous imaginer ce qui se passerait si les galaxies, les systèmes solaires, les planètes, tout

ce qui existe, se soustrayaient soudainement à cet Ordre Invisible et commençaient à "devenir fou" ?

Mais parlons de l'ACASO. Ce mot a dans sa racine le mot "chute", (du latin ad-cado, verbe cadere=cair) qui donne l'idée qu'un événement résultant du hasard "tombe" soudainement, donc de nulle part, sans lien ni ordre. C'est dans ce sens que nous utilisons habituellement ce terme. On peut donc dire que si vous lancez les dés au "hasard", ils tombent quand même, sans lien ni ordre. Mais nous savons que les joueurs expérimentés (et même les mathématiciens) peuvent prédire avec une certaine logique l'ordre dans lequel les dés tombent. Il y a une sorte de séquence qui les fait tomber d'une certaine manière. Difficile à comprendre, mais existant. Le hasard n'existe donc pas. Tout obéit à la loi. Il y a toujours une Cause et un Pourquoi pour tous les événements.

Mais dans notre cas, examinons ce que nous appelons la loi du karma, à laquelle nous attribuons tous nos maux et qui nous fait tant souffrir, inutilement. J'entends souvent la question : "Mais à quoi sert la loi de cause à effet si la Cause se produit dans une incarnation et l'Effet dans l'autre ? Je ne m'en souviendrai vraiment pas" ! Absurde ! Nous nous souvenons, ou plutôt, notre esprit se souvient. Notre esprit rationnel ne veut pas croire à l'intuition, intuition qui est le fruit de la suggestion que l'esprit nous transmet. Et l'esprit SAVE ! C'est nous qui n'écoutons pas ! Notre esprit (que les cabalistes appellent Lucifer, car il nous trahit par ses pensées "rationnelles") ne veut pas écouter notre intuition, qui vient de notre intérieur.

Ainsi, rien ne se passe sans une Cause, ou même une chaîne de causes. Nos actions ordonnent l'éventualité d'événements futurs, tout comme elles sont le fruit d'événements précédents. "Aucun événement n'en crée un autre ; il fait simplement partie d'un maillon précédent dans la grande chaîne ordonnée des événements issus de l'énergie créatrice du TOUT.

Raisonnons, "aucun événement n'en crée un autre" signifie qu'il y a une continuité dans tous les événements (précédents et ultérieurs) même s'ils ne sont pas directement liés à un certain acte. Exemple : une pierre tombe d'un endroit montagneux élevé et brise le toit d'une cabane située dans la vallée. Au début, nous pouvons

considérer cet événement comme un fait fortuit, mais nous pouvons, avec un peu de raisonnement, nous rendre compte qu'il est le fruit d'une chaîne de faits : la pluie qui a ramolli la terre, qui a déplacé la pierre, le manque d'arbres pour soutenir la terre, l'érosion, etc. S'agit-il d'une "chaîne d'événements" ou non ?

De la même manière, cela se passe dans la chaîne des incarnations. Il n'est pas absolument correct de dire que ce qui se passe dans cette incarnation est une conséquence du précédent ! Tout n'arrive pas aussi directement ! Il existe de nombreuses variantes, mais elles sont toutes soumises à la loi. C'est une vérité. Tout a un but, vous vous souvenez ? Et, en tout cas, nos actes peuvent aussi être postérieurs à des actes provenant de CET ENVIRONNEMENT et non du précédent, n'est-ce pas ? Nous savons que nous apprenons de nos erreurs, du moins si nous sommes un peu intelligents ! Et si nous prenons soin de ne pas commettre d'erreurs, nous nous débarrasserons des souffrances futures.

Lorsque nous travaillons consciemment dans notre incarnation actuelle, nous devenons plus actifs dans notre destin individuel. La connaissance nous amène à agir directement, à devenir responsable de nos actes. Lorsque nous faisons une analyse du thème astrologique, nous devons "quitter" la Destinée Collective pour entrer dans la Destinée Individuelle et, si possible, développer notre Conscience Individuelle afin qu'à la fin, comme le Christ, le Bouddha et d'autres Maîtres, nous puissions trouver la Conscience Cosmique. C'est le Chemin, c'est le Chemin. Lorsque nous prenons les rênes de notre destin, lorsque nous évoluons de manière consciente, sans vouloir esquiver les Lois Universelles, nous remplissons en quelque sorte le But du Plan Supérieur.

Je ne veux pas m'attarder sur le sujet du libre arbitre qui entre en jeu quand on parle d'évolution cosmique consciente. Mais il est un fait que si nous prenons soin de nos paroles, de nos actions et de nos pensées, si nous devenons les Seigneurs de notre Destin, nous pouvons prendre les rênes de notre vie pour ne pas devenir de simples pions ou dés jetés au hasard par la Loi de Cause à Effet. Les Maîtres n'échappent pas à la causalité des plans supérieurs, mais "sont d'accord" avec les lois supérieures, les reconnaissent et

agissent en conséquence, dominant ainsi les circonstances sur les plans inférieurs. Eux, les Maîtres, connaissent les règles du jeu et n'essaient pas de s'échapper (ni le Christ de son martyre sur la croix !) et proposent de suivre le Grand Plan sans fuir les conséquences comme de simples instruments du TOUT. Lorsque nous servons le plan supérieur, nous pouvons agir et régir le plan inférieur ou matériel.

Combien de vérités sont contenues dans cette loi ! Combien de questions ! Comment voyons-nous l'application de cette loi dans notre vie quotidienne ? Comment pouvons-nous agir pour nous adapter à cette loi ? Pouvons-nous améliorer notre destin ?

Septième loi hermétique, la loi du genre.

Caibalion dit : *"Le genre est dans tout : tout a ses principes Masculin et Féminin ; le genre se manifeste dans tous les plans de la création"*.

Ce principe rappelle et complète la loi de polarité, la quatrième loi hermétique. Il nous explique que tout ce qui se manifeste dans la nature est soumis au genre, dans son sens hermétique. Le mot "genre" est dérivé de la racine latine "generare" qui signifie générer, procréer, produire. Nous pouvons donc comprendre que si cette loi nous explique quelque chose sur le sexe, elle explique aussi toute la vie organique telle que nous la connaissons, mais elle explique aussi toute la manifestation créative, c'est-à-dire relative à la création. La base de la matière, telle que la science la connaît, est également soumise à ce principe hermétique : en étudiant les combinaisons entre les corpuscules, les ions et les électrons, on comprend que, pour que les uns tournent autour des autres, il faut qu'ils soient en quelque sorte de deux sexes : certains négatifs et d'autres positifs. Ainsi, le pôle négatif est identifié au féminin et le positif au masculin. Le premier attire et le second repousse. Il en est de même pour les pôles terrestres.

Les termes positif et négatif ne peuvent être mal compris : dans une batterie électrique, le pôle négatif est celui qui génère et produit réellement les nouvelles formes d'énergie. Il est important de souligner que nous ne devons pas considérer que le "négatif" a d'abord un sens péjoratif. Les termes "positif et négatif" n'ont rien de bon ou de mauvais, car leur manifestation est tout aussi nécessaire à la création. C'est pourquoi les scientifiques utilisent le mot "cathode", afin qu'une "valeur négative" implicite n'agisse pas dans cette action de génération. La cathode ou pôle négatif est le Principe Maternel des phénomènes électriques et des formes subtiles de la matière, tout comme le pôle négatif du sexe, la femelle, est le principe

générateur de la forme. Le pôle négatif a l'impulsion naturelle de rechercher l'union avec le pôle positif afin de créer de nouvelles formes. Aucun des deux pôles n'est capable de créer sans l'autre. C'est à partir de leurs unions et combinaisons que se manifestent les différents phénomènes de lumière, de chaleur, d'électricité, de magnétisme, d'attraction et de répulsion, d'affinité ou d'inversion chimique, et autres phénomènes similaires. C'est la loi. Et elle peut et doit être appliquée au sexe, à la race humaine, mais pas seulement à elle.

Le genre est en constante action et se manifeste à travers la matière inorganique et la matière organique. Grâce à la théorie électrique de l'univers, nous expliquons comment les particules s'attirent et se repoussent constamment, créant ainsi de nouveaux phénomènes d'électricité. De la même manière que les principes d'attraction et de répulsion n'existent pas en soi, mais seulement l'un par rapport à l'autre, nous pouvons conclure que l'amour et la haine ne peuvent pas non plus exister l'un sans l'autre. Il existe diverses formes de manifestation de ces énergies, mais elles sont toujours doubles et complémentaires.

Examinons comment cette loi hermétique fonctionne dans le plan mental. L'ancienne philosophie hermétique connaissait les phénomènes du "double esprit". Dans le principe masculin de l'esprit, nous avons l'esprit conscient, l'esprit volontaire, l'esprit actif, c'est-à-dire toutes les manifestations mentales liées au côté Yin de notre activité mentale. Dans le principe féminin, nous avons l'esprit subjectif, le subconscient, l'esprit involontaire, l'esprit passif, etc., c'est-à-dire toutes les manifestations liées au côté Yang de notre activité mentale.

Si nous considérons ce principe sur le plan mental, nous pouvons en déduire que les pensées peuvent également être négatives ou positives : nous savons que le cerveau a deux côtés, l'un plus positif et actif et l'autre plus féminin et réceptif, et c'est pourquoi nous devons changer la polarité de nos pensées pour attirer les choses dont nous avons besoin. En réalité, vous pouvez voir que la loi du genre fait que le féminin attire le masculin, mais nous savons tous qu'il n'y a pas de féminin absolu ni de masculin absolu. Au sein

du féminin (Yin), il y a une petite partie du masculin (Yang) et vice versa. Ainsi, cette petite portion de masculin contenue dans le féminin attirera le masculin par similitude, tandis que le féminin attirera le féminin pour la même raison. Dans de nombreuses manifestations organiques, le masculin et le féminin existent, cohabitent et se manifestent en même temps. Dans l'étude de la Kabbale, nous considérons que chaque sefira a deux énergies en manifestation, la négative et la positive, c'est-à-dire qu'une sefira est négative pour la sefira supérieure (ou antérieure) et positive pour la sefira inférieure (ou postérieure), permettant l'attraction et la circulation de l'énergie de l'une à l'autre. Sans ce principe, il n'y aurait pas de manifestation à Malkuth, le Royaume.

Considérons donc que dans le Plan Mental, (rappelez-vous le Premier Principe Hermétique - lien à la fin) nous pouvons toujours utiliser ces deux forces : c'est-à-dire que nous pouvons appliquer la Loi du Genre pour trouver en nous la portion qui est en plus petite quantité, et à travers elle, attirer une énergie similaire. Ce principe est très appliqué dans les cérémonies magiques et cabalistiques pour neutraliser les énergies non désirées et attirer celles qui sont désirées.

Commençons alors à contrôler nos pensées, en les orientant consciemment vers les énergies que nous souhaitons attirer dans notre vie quotidienne. D'autre part, contrôlons également les mots, qui ne sont rien d'autre qu'une énergie manifestée par le verbe et qui exercent un énorme pouvoir d'attraction par la loi du genre.

PARTIE II

Techniques de visualisation créative
Marcus Shiva

Introduction.

Le cerveau est capable d'autres formes d'imagerie mentale en plus des images visuelles, simulant ou recréant l'expérience perceptive dans toutes les modalités sensorielles, y compris les images auditives des sons, les images gustatives, les images olfactives des odeurs, les images motrices du mouvement et les images tactiles du toucher, incorporant la texture, la température et la pression.

Malgré la capacité de générer des images mentales sur des modalités sensorielles, le terme "visualisation créative" désigne le processus par lequel une personne produit et traite des images mentales visuelles en particulier.

Cependant, la visualisation créative est étroitement liée et est souvent considérée comme faisant partie de la fantaisie, guidée. Dans la fantaisie guidée, un professionnel ou un maître qualifié aide un individu ou un patient à évoquer et à générer des images mentales qui simulent ou recréent la perception sensorielle des vues, des sons, des goûts, des odeurs, des mouvements et du toucher, ainsi que le contenu imaginatif ou mental que le sujet participant ressent comme remettant en question les catégories sensorielles conventionnelles.

Cependant, les images mentales visuelles et auditives sont les plus fréquemment rencontrées par les humains, dans le cadre d'expériences contrôlées et lorsqu'elles sont basées sur l'imagination guidée, les images visuelles restant les plus largement étudiées et documentées dans la littérature scientifique.

Toutes les images mentales, y compris les images visuelles générées par la visualisation créative, peuvent précipiter ou être associées à des émotions ou des sentiments forts.

La visualisation créative peut être considérée comme une technique qui utilise l'imagination pour réaliser des rêves ou des

objectifs. C'est un outil qui permet d'attirer le succès et d'améliorer la vie grâce à des compétences mentales. Par exemple, elle peut changer les circonstances autour d'une personne, ce qui la rapproche de ses désirs.

C'est une façon naturelle d'utiliser le pouvoir de la pensée. Ils sont capables d'attirer ce que vous voulez, et peuvent concrétiser l'idée. C'est une occasion de former votre monde idéal.

Avec la visualisation créative, vous pouvez réaliser des merveilles, mais cela ne fonctionne pas de la même manière pour tout le monde, car pour chaque personne il y a certains problèmes pour lesquels il est difficile de les changer. Par ses pensées et ses idées, il fixe des limites très étroites.

Il est donc très important que vous ouvriez votre esprit, car plus votre esprit est ouvert, plus les possibilités qui vous seront révélées sont grandes. Vous devez dépasser vos limites. Il faudra certainement un certain temps avant que vous puissiez changer les choses. Mais cela en vaut la peine, car vous obtiendrez de bons résultats. Il suffit de laisser son esprit ouvert et d'accepter des pensées positives.

La plupart des gens pensent et répètent les mêmes pensées encore et encore. Ils créent donc sans cesse les mêmes situations. Ce qui est bien, c'est que ces pensées peuvent être modifiées en visualisant différentes situations et ainsi créer des réalités différentes.

1- Visualisation créative

Les éléments nécessaires :

1. Désir de créer ou de rendre réel l'objectif que vous décidez de visualiser.
2. Croire fermement à l'objectif choisi et à la possibilité de l'atteindre.
3. Acceptez ce que vous cherchez.

Préparation :

1. Trouvez un endroit calme où personne ne vous dérangera.
2. Asseyez-vous avec le dos droit dans une position confortable.
3. Respirez sereinement et détendez tout le corps, en imaginant une vague de fraîcheur et de bien-être qui vous baigne des cheveux aux pieds.

Visualisation :

1. imaginez ou visualisez dans le "théâtre de l'esprit" votre objectif.
2. Voir cet objectif déjà atteint, parce que vous avez obtenu ce que vous voulez.
3. Remerciez en silence toutes les personnes qui croient en vous (famille, amis...) et qui vous aident à atteindre votre objectif.

Répétez cet exercice chaque jour, et même plusieurs fois par jour si possible. Un excellent moment pour le faire est avant de s'endormir, lorsque vous êtes déjà couché dans votre lit et que votre corps est détendu et dans un état d'engourdissement et de somnolence agréable.

2- Comment développer la visualisation créative

La visualisation créative est une technique tellement efficace et importante qu'elle est même utilisée par la médecine corps-esprit comme aide au traitement de diverses maladies, y compris le cancer.

La capacité à visualiser les images souhaitées dans le "théâtre de l'esprit" peut être développée à l'aide de quelques exercices simples.

Première étape : Apprenez à regarder et à vous souvenir d'une image simple. Regardez attentivement un objet, en essayant de capturer le plus de détails possible, pendant une minute. Fermez ensuite les yeux et visualisez l'objet avec tous les détails, également pendant une minute. Répétez le processus jusqu'à ce que vous puissiez voir l'objet dans tous ses détails.

Étape 2 : Se souvenir d'une image complexe. Essayez de vous souvenir d'une situation réelle dans votre vie, et de chaque détail qui y est lié - les détails de l'environnement, les personnes qui vous accompagnaient, leur expression faciale, avec toute la richesse des détails dont vous pouvez vous souvenir.

Étape 3 : Créer une nouvelle image. C'est déjà un exercice de créativité, où vous allez inventer une image avec tous les détails - le décor, les couleurs, les objets - et ensuite vous apprécierez chacun de ces détails dans l'image dans son ensemble.

Étape 4 : Inclure les sensations physiques. Imaginez que votre corps est en bonne santé et qu'il fonctionne, et que vous ressentiez un grand sentiment de bien-être. Observez comment votre corps réagit à ces imaginations, par exemple, votre respiration et votre rythme cardiaque sont-ils calmes ou agités ? Sentez le corps répondre à des stimuli visuels dans votre imagination.

Cinquième étape : Les objectifs dans le "théâtre de l'esprit". L'objectif que vous souhaitez atteindre doit être visualisé comme un symbole ou une image réelle et concrète. Par exemple, si vous souhaitez être en bonne santé, vous devez créer une image de vous-même dans laquelle vous voyez ce que vous voulez être et comment vous voulez vous sentir, dans un corps jeune, mince et sain. Ainsi,

l'image visualisée dans le "théâtre de l'esprit" représente tout ce que vous désirez ou votre objectif.

3- Ce que la visualisation peut faire pour nous.

La visualisation créative est une technique puissante qui peut être une aide dans tous les domaines de notre vie - santé et guérison des maladies, estime de soi, tranquillité intérieure, concentration, lutte contre les dépendances, etc.

Elle peut nous fournir les conseils nécessaires pour nous maintenir sur le chemin de la carrière professionnelle et de la vie personnelle, renforcer la confiance en soi et la foi en nos capacités, aider à atteindre les objectifs et améliorer les performances.

Les résultats de la visualisation sont immédiats, dès que nous apprenons à mieux visualiser. Les petites choses que nous voulons accomplir dans notre vie quotidienne peuvent se produire plus facilement et plus souvent, et aussi les plus grandes choses peuvent se produire, bien qu'elles prennent un peu plus de temps.

4- Le concept de visualisation.

Lorsque vous visualisez quelque chose, que vous le pensez et le voyez dans votre imagination, vous pouvez faire en sorte que l'objet de la visualisation devienne réalité. Ainsi, si nous imaginons quelque chose à l'avance, nous verrons alors tout ce qui sera représenté dans la vie réelle.

Les choses qui existent dans notre vie - maison, voiture, télévision, vêtements, nourriture... - ont d'abord été créés ou imaginés mentalement, avant d'être créés comme de véritables objets physiques. Quelqu'un a créé mentalement la chose pour qu'elle ne devienne réalité qu'à ce moment-là. Tout ce qui existe aujourd'hui était une idée dans le passé, étant d'abord créé en pensée puis en réalité.

Il en va de même pour la visualisation. Lorsque vous visualisez mentalement quelque chose qui ne fait pas encore partie de notre réalité, vous activez les forces nécessaires pour le rendre réel. La pensée ou la vision est la graine, qui pousse et devient une plante vivante. Donc, d'abord la pensée, puis la réalité.

5- Comment fonctionne la visualisation.

La visualisation est une méthode qui consiste à programmer le subconscient pour qu'il agisse en fonction de la scène imaginée, en dirigeant les pensées, les mots et les actions en fonction de l'objectif visé. Il fonctionne ainsi selon quatre principes :

1. La visualisation sensibilise le subconscient pour détecter tout ce qui peut aider à transformer notre vision en réalité. Le cerveau reçoit en permanence une énorme quantité d'informations et doit les classer pour définir ce qui est pertinent et ce qui ne l'est pas. Lorsqu'une vision forte est imprégnée dans l'esprit, tout ce qui peut soutenir cette vision devient pertinent et est exploité. En visualisant, nous fournissons l'image complète au subconscient afin qu'il puisse trouver toutes les pièces pertinentes qui, une fois assemblées, correspondent à l'image visualisée.

2. La visualisation renforce la conviction. Pour que la visualisation fonctionne, il est nécessaire de croire fermement que notre vision deviendra réalité ou, mieux encore, que cette vision est déjà réalité. Par conséquent, la visualisation renforce et maintient la conviction.

3. La visualisation crée la confiance. La confiance vient de l'expérience et s'acquiert par l'action ou la visualisation. En d'autres termes, les visions sont des expériences imaginaires. Lorsque nous nous imaginons en train de faire quelque chose, nous simulons mentalement la réalité, acquérant ainsi de l'expérience et de la confiance pour de meilleures performances. La visualisation consiste à programmer le subconscient, à visualiser les expériences qui deviendront réalité.

4. La visualisation complète notre être. Nous ne sommes pas seulement la somme des expériences passées, mais aussi nos visions de l'avenir. Les personnes qui réussissent à visualiser optent pour des visions qui se distinguent de leur passé. Ils donnent au cerveau les bonnes choses, solides, fortes, différentes et stimulantes dont il a besoin pour créer son être. Et ainsi, au fil du temps, ils deviennent la personne de leurs visions.

6- La vision de la performance quotidienne.

La visualisation a le pouvoir d'améliorer nos performances au quotidien, tant au travail qu'à la maison. Vous pouvez améliorer les performances et la productivité en rapport avec tout événement ou tâche en le visualisant à l'avance.

Prenez, par exemple, un événement dont vous savez qu'il se produira le lendemain ou la semaine suivante et visualisez-le. Voyez-vous accomplir la tâche, vous sentir en forme, faire tout avec précision et fermeté. Voyez-vous faire les choses en détail. Visualisez la façon dont vous vous asseyez et vous vous levez, la façon dont vous bougez, ce que vous dites et aussi les expressions de votre visage. Imaginez que les autres sont d'accord, coopèrent et apportent leur aide.

Avec la pratique, les faits les plus courants et les plus routiniers peuvent être vus en moins d'une minute. Avant d'entrer dans la salle de réunion/classe, passez un coup de fil important, trouvez une personne, démarrez un projet, etc., arrêtez-vous une minute et visualisez tout ce qui se passe comme vous le souhaitez. De cette façon, vous écrivez le scénario que votre subconscient doit suivre lorsque vous exécuterez la procédure pendant l'événement.

Vous serez étonné de constater à quel point et à quelle vitesse les visions quotidiennes des performances peuvent avoir un impact sur vos performances et votre productivité.

7- Comment visualiser le succès et le concrétiser.

Étape 1 : Créez une vision de carrière dans votre esprit. Vous pouvez faire bouger les choses dans votre esprit comme bon vous semble. Créez une scène où vous faites ce que vous voulez faire, dans la position où vous voulez être. Donnez à votre visage l'expression de vos émotions au fur et à mesure que la scène se déroule et regardez vous réagir avec des émotions positives. Voyez aussi d'autres personnes qui manifestent certaines émotions. La vie respire le mouvement, donc votre vision doit être comme un film, pas une série de photographies. Laissez la scène passer librement à travers votre imagination.

Étape 2 : Répétez la vision de carrière deux fois par jour. Réservez un peu de temps pour l'exercice de visualisation, entre une et dix minutes. Lorsque vous vous levez et que vous allez vous coucher, ce sont des moments très opportuns. Répétez deux fois par jour jusqu'à ce que la vision se réalise.

Étape 3 : Ayez confiance dans le fait que votre vision de carrière se réalisera toujours et croyez donc fermement en cette vision. Cependant, vous ne savez pas exactement quand cela se produira. Le destin gère son propre agenda et les grandes forces de l'univers seront à votre service si vous laissez la nature prendre en charge le "quand". Ne fixez pas de date limite pour la réalisation d'une vision de carrière.

Étape 4 : Créer des visions de la performance quotidienne. Choisissez une certaine tâche ou un certain fait que vous savez sur le point de se produire, et visualisez-vous en train de donner le meilleur de vous-même. Regardez vous produire les résultats que vous voulez, et répétez la vision une heure avant de commencer la tâche, ou le matin même de cette journée.

Étape 5 : Créer une vue alternative. Imaginez que les choses ne se passent pas selon votre plan préféré et voyez quand même que vous réagissez avec le calme et la confiance en soi nécessaires.

Mettez un sourire sur vos lèvres. Choisissez des émotions positives à ressentir sur place au cas où cette scène inattendue se produirait.

Étape 6 : Créer une vue du processus. Considérez que vous prenez les dispositions nécessaires pour que votre vision préférée se réalise. Ajoutez une émotion positive au processus, et ressentez-la dans votre esprit en imaginant l'action.

8- Le pouvoir de l'esprit

Une pensée attire toujours une autre de la même classe, selon la loi qui stipule que similaire attire similaire. Si nous gardons une idée à l'esprit, par exemple, la notion de santé attirera de plus en plus d'éléments favorables à la santé.

Si nous gardons à l'esprit l'idée de force et d'énergie, les bons éléments nous donneront de l'énergie et de la force. En bref, l'idée de succès produit le succès, l'idée de bonheur produit le bonheur, et ainsi de suite.

Pour obtenir les cadeaux que nous désirons, nous devons être confiants et déterminés. Nous devons rester sereins et construire dans nos esprits les images de ce à quoi nous aspirons. Ces images doivent sembler aussi réelles que si elles existaient vraiment. De cette façon, l'esprit produira les éléments qui donneront vie au désir et ce désir se manifestera dans le monde objectif.

C'est pourquoi, pour mener à bien nos projets, nous devons toujours avoir une attitude mentale positive. Quoi que nous voulions, en étant juste et correct, nous devons le fixer avec l'idée persistante qu'il fonctionnera, que nous réussirons à le réaliser. En agissant de la sorte, nous favoriserons la production d'une énergie qui nous aidera dans notre tentative. Cette énergie augmente notre force, nous pousse toujours à aller de l'avant, nous encourage, élargit notre vision, élargit nos capacités.

Ce pouvoir est avec nous tout le temps, toute notre vie. Tout au long de notre vie, nous façonnons et modelons notre destin par le biais de nos pensées. Notre corps et notre environnement sont le résultat de ce que nous formons dans notre esprit.

Apprenons à maîtriser l'esprit. Pensons constamment à un but ou à un désir, mais ne pensons qu'à lui et à rien d'autre. Créons une toile dans l'esprit et projetons-y l'image vivante de ce que nous désirons. Et croyons en son accomplissement. Ce processus créera en nous un pouvoir si vrai, si positif, que ce que nous désirons se manifestera inmanquablement dans le monde objectif.

Apprenons à maîtriser l'esprit et à être heureux. Conquérons le pouvoir d'influencer notre subconscient et devenons maîtres de nous-mêmes et de l'environnement qui nous entoure.

9- Lutte contre l'obésité

Utilisation des techniques de visualisation créative pour la rééducation du métabolisme

L'hypothalamus est le principal mécanisme cérébral responsable du contrôle de l'homéostasie biologique, de la faim, de la soif, du sexe, de la température corporelle. Notre mécanisme de contrôle du métabolisme basal peut augmenter ou diminuer notre dépense calorique de 30% sans même s'en rendre compte. Le métabolisme d'une personne mince brûle les graisses et le glucose. En contrôlant ce système, nous pouvons perdre du poids rapidement, sans médicaments ni grands sacrifices alimentaires. L'hypothalamus contrôle également, avec le système limbique, la sécrétion de l'hypophyse (glande pituitaire) et celle-ci contrôle tout le système endocrinien, en sécrétant des hormones qui modifient tout notre métabolisme.

Nous avons un neurocircuit dans l'hypothalamus qui est responsable du centre de la faim et du centre de la soif (hypothalamus latéral) et un autre qui est le centre de la satiété (noyau ventromédial). L'exercice suivant vise à réguler le contrôle inconscient de ces centres, et d'autres qui collaborent à ce processus, en aidant au contrôle du poids. Un verre d'eau sera utilisé pour reprogrammer l'inconscient, en utilisant comme ancrage physiologique le stimulus que l'eau fait rapidement dans l'hypothalamus. Le centre de la soif est très proche du centre de la faim.

Toujours avant de manger un aliment, qu'il s'agisse d'un repas normal ou d'une petite collation, prenez un verre d'eau et tenez-le dans vos mains. Ensuite, les yeux ouverts ou fermés, concentrez votre attention sur une petite zone juste au-dessus des yeux. Cette zone est l'hypothalamus.

Visualise le centre de satiété au milieu de l'hypothalamus, pour être stimulé. C'est le contrôle de ce centre plus la faim qui donne l'appétit normal. Visualisez, un peu à droite, le centre de la faim. Voir et sentir la séparation entre la faim normale et la faim anormale,

communiquant par les neurotransmetteurs avec le centre de la satiété.

Imaginez ensuite que l'hypothalamus envoie des messages au système endocrinien. Pensez à une zone juste au-dessus du centre de satiété. Le centre endocrinien régule le métabolisme. Imaginez que vous avez le métabolisme d'un corps maigre, brûlant plus de graisses et de calories. Imaginez aussi qu'il y ait une activation accrue des endorphines (hormones de bien-être). Le corps ressent le bien-être et la bonne humeur sans la stimulation de la nourriture. Les zones de récompense dans l'hypothalamus et le système limbique sont beaucoup plus grandes que les zones de punition. Activez-les.

Pensez maintenant à la zone préfrontale. Imaginez-vous comme une personne qui a des attitudes et des comportements en fonction de cette nouvelle activation des endorphines et d'un métabolisme basal plus élevé. Et avec moins d'appétit. Sentez-vous comme cette personne. Pendant un instant, supposez que vous avez déjà le corps désiré.

Après cela, buvez l'eau. Répétez la technique pendant plusieurs mois jusqu'à ce que la transformation métabolique soit déclenchée. Il faut deux à trois mois pour que cette mesure prenne pleinement effet. Mais les effets sont permanents.

10- Activité physique

Une personne qui commence une activité physique, visant à se mettre en meilleure forme, peut ajouter au processus normal d'exercice physique un petit exercice de visualisation, dans le but de maximiser le développement musculaire.

Tôt le matin, toujours au lit, toujours dans cet état de torpeur (état hypnotique) entre le sommeil et le réveil complet, il ferme à nouveau les yeux et prend quelques respirations profondes. Imaginez le sang qui circule dans l'organisme et qui oxygène tous les tissus et les cellules. Visualise les cellules recevant une impulsion de stimulation et de développement, à travers les filaments neuroélectriques et les connexions neurochimiques du corps, depuis le cervelet (situé dans la région postérieure du crâne, un peu au-dessus de la nuque), en passant par la moelle épinière et en s'étendant jusqu'à atteindre toutes les parties du corps.

Imaginez et ressentez comme s'il s'agissait d'une vague de force et d'énergie, d'un agréable choc électrique, d'une illumination de tout le corps, tandis que vous vocalisez intérieurement : "Je fais des progrès !

Continuez à pratiquer cette imagination (visualisation créative) pendant quelques minutes. N'en faites pas trop, mieux vaut deux minutes amusantes que 20 minutes ennuyeuses.

Avant de faire un exercice spécifique, visualisez-vous en train de l'effectuer et de ressentir ses bienfaits métaboliques : le cœur et les poumons fonctionnent mieux, le sang circule plus, les réserves de graisse fondent et se transforment en véritable énergie, disponible immédiatement. Cette imagination peut être rapide et dirigée vers la musculature spécifique à exercer.

Enfin, alors que vous terminez la série d'exercices et que vous faites la relaxation finale, imaginez comment vous vous sentirez dans le nouveau corps que vous êtes en train de modeler, à une date proche.

L'important est d'avoir une réaction associée, c'est-à-dire de sentir que vous êtes à l'intérieur du corps, et non de l'extérieur

comme si vous vous voyiez de loin.

Ce faisant, jour après jour, vous comparez la différence de sensation interne de l'image projetée avec celle de la veille, pour ressentir une amélioration efficace et subtile.

11- La vision de la carrière

Si vous n'êtes pas encore dans la meilleure position possible dans votre carrière, vous pouvez utiliser la visualisation pour vous aider à progresser dans la direction souhaitée. La plupart des gens trouvent que les branches du spectacle et du sport sont parmi les plus difficiles à réussir. Voici deux exemples de personnes qui, grâce à des visions de carrière fortes, sont devenues des interprètes extraordinaires dans le domaine artistique.

Richard Marx se considérait comme un musicien et un chanteur à succès depuis son enfance et était la seule chose qu'il imaginait faire dans sa vie. Dans son esprit, il n'a jamais douté qu'il y arriverait. À 18 ans, Richard quitte la maison de ses parents à Chicago et se rend à Los Angeles, où il trouve un emploi de musicien de studio, accompagnant entre autres Lionel Ritchie. Puis il a ouvert sa propre entreprise dans le secteur et a enregistré un compact qui a été un succès, suivi d'albums qui ont également été des succès. Tout cela était conforme à sa vision, mais cela lui a coûté beaucoup de travail. Même cela fait partie de la visualisation.

Avec Bill Cosby, la même chose s'est produite. Encore jeune, il commence à se visualiser comme un comédien à succès. À cette époque, il n'y avait pas encore de comédiens noirs à succès pour lui servir de modèle, sa vision était pionnière. De nombreuses personnes, y compris ses parents, ont découragé Bill de se consacrer à une entreprise considérée comme à haut risque et avec une probabilité de réussite minimale. Mais lorsque la vision est forte et sûre, elle ne semble pas si risquée pour le visionnaire.

Chacun d'entre nous peut faire de même. Il est évident que la simple visualisation ne garantit pas le succès, mais elle aide certainement. L'idée est de se voir dans la carrière et le poste que l'on souhaite. Pensez à ce que vous aimeriez faire et au poste que vous aimeriez occuper et créez une vision de carrière et imaginez mentalement chaque jour. Cependant, vous devez également agir pour que votre vision fonctionne. L'acte de visualiser sensibilise le

subconscient, renforce la conviction, renforce la confiance et complète votre être. Tout cela rend l'action beaucoup plus facile.

12- Cinq techniques de visualisation établies.

Dans les exercices de visualisation, nous utilisons le pouvoir de l'imagination pour détendre notre corps, maintenir notre santé et améliorer nos performances. Grâce aux cinq exercices de visualisation et aux conseils pratiques suivants, vous pouvez commencer à utiliser la visualisation à la maison.

1. Visualisation de la relaxation.

L'effet de la visualisation est basé sur le fait que lorsque nous imaginons une situation, une action ou un sentiment mental, le corps et l'esprit réagissent comme si l'imagination se produisait réellement. Si, par exemple, vous imaginez que vous vous trouvez dans une situation inconfortable ou inconfortable, cela provoquera un sentiment de tension en vous. Lorsque vous visualisez que vous êtes actuellement dans un bel environnement paisible et que vous vous sentez merveilleusement détendu de l'intérieur, cela active une véritable réaction de relaxation dans votre corps. Dans les visualisations de relaxation, nous utilisons principalement des images positives. Afin d'obtenir un effet maximal, il est essentiel que la visualisation apparaisse comme si vous viviez actuellement la situation dans la réalité.

Asseyez-vous dans une position de méditation droite et confortable et fermez les yeux. Lorsque vous vous sentez à l'aise et détendu, commencez à regarder. Choisissez une situation ou une image qui signifie pour vous la paix, l'harmonie et la détente. Imaginez que vous êtes dans cet environnement agréable et beau. Profitez de chaque moment et de chaque détail. Faites participer tous vos sens à l'exercice. Invitez des sentiments en vous que vous associez à la détente, au bonheur et au contentement. Observez comment vous réagissez aux images que vous visualisez. Sentez les picotements dans votre corps, sentez vos muscles se détendre de plus en plus, sentez des sentiments de bonheur et d'harmonie

circuler dans votre corps. Continuez cette visualisation aussi longtemps que vous le souhaitez.

Si vous voulez laisser passer des moments de stress dans la vie quotidienne, vous pouvez penser à l'environnement réconfortant de la visualisation. Lorsque vous souhaitez détendre certaines parties de votre corps, vous pouvez également penser à des exercices de visualisation spécifiques. Utilisez des métaphores pour augmenter l'effet de la visualisation. Imaginez, par exemple, que vous relâchiez toute la tension sur vos épaules lorsque vous expirez, ou qu'elle s'écoule sur le sol comme de la cire de bougie.

2. Visualisation des performances.

Les athlètes, les musiciens ou les artisans utilisent la visualisation pour se préparer à des performances importantes ou pour mieux maîtriser une technique ou une action. Le principal avantage de la visualisation par rapport à la pratique "réelle" est que pendant la visualisation, nous nous concentrons beaucoup plus sur les sensations physiques, les mouvements et les détails d'une technique que sur l'obtention d'un résultat. Cela vous oblige à devenir beaucoup plus conscient des sentiments et des sensations physiques que vous éprouvez pendant l'activité. Il en résulte que vous pouvez pratiquer avec plus d'attention et de concentration sur les détails, votre sensibilité en général augmente et vous recevez plus de commentaires. En général, cela signifie que vous maîtrisez également l'action en pratique, lorsque vous pouvez effectuer les exercices sans effort dans votre imagination. Lorsque cela échoue, cela signifie qu'il reste encore beaucoup de travail à faire.

Asseyez-vous dans une posture de méditation droite et confortable et fermez les yeux. Lorsque vous vous sentez à l'aise et détendu, commencez par la visualisation. Visualisez en détail la ou les actions d'une réalisation que vous allez bientôt réaliser. Réalisez la ou les actions avec le sentiment et l'expérience que vous éprouverez dans une situation réelle. Faites participer à votre exercice tous les détails que vous vivrez si vous effectuez la ou les

actions avec un bon résultat. Utilisez comme référence un rappel d'un moment dans le passé où vous avez effectué avec succès la ou les mêmes actions. Vous pouvez répéter la vue plusieurs fois. Prenez le temps de terminer l'exercice à votre guise.

3. Force intérieure et visualisation de l'état de repos.

Les images en disent souvent plus que les mots. En faisant un usage créatif de l'imagination, nous pouvons facilement évoquer de nouvelles expériences et idées que nous ne réalisons souvent dans notre "pratique normale" qu'après une pratique prolongée. La technique de visualisation de la montagne ci-dessous (technique de visualisation de l'esprit) en est un bon exemple et vous donne l'occasion de connaître ce que les maîtres de l'Est comprennent lorsqu'ils font référence à la force intérieure et au silence qui se trouvent au plus profond d'eux-mêmes.

Asseyez-vous dans une posture de méditation droite et confortable et fermez les yeux. Lorsque vous vous sentirez à l'aise, commencez à regarder. Visualisez dans les moindres détails à quoi ressemble une belle montagne. On peut penser à une montagne à partir d'un souvenir de vacances. Voyez par vous-même comment la montagne s'est formée et où se trouvent les rochers, les arbres et les éventuelles plaines de neige ou rivières. Imaginez que cette montagne, malgré le changement des saisons, du temps et des actions humaines, reste et est toujours massive et immuable à l'intérieur. Ensuite, visualisez que vous placez littéralement la montagne sur vous-même, comme si vous étiez à l'intérieur de la montagne et que vous étiez devenu la montagne. Votre tête est le sommet, vos épaules sont les plus bas sommets de la montagne. Vous êtes fermement liés à la terre. Que ressent-on lorsqu'on est assis comme une montagne et qu'on observe tous les changements qui se produisent en dehors de la montagne avec une attention calme ? Vous pouvez alors libérer l'image de la montagne et vous asseoir tranquillement pendant quelques minutes. Faites l'expérience de sensations physiques, de sons, de pensées et de sentiments qui

vous distraient, ainsi que des changements continus qui se produisent en dehors d'une montagne. Remarquez que le noyau à partir duquel vous percevez tout cela est immuable, indestructible et en toute tranquillité, tout comme une montagne. Quel est l'effet de cette posture de base sur votre méditation et pouvez-vous l'appliquer à la vie ordinaire ? Ensuite, concluez l'exercice dans la paix et la tranquillité.

4. Ouvrez votre cœur à la visualisation.

Une condition préalable pour pouvoir être présent ici et maintenant avec attention est non seulement de calmer l'esprit, mais aussi d'ouvrir notre cœur. Les exercices de visualisation conçus pour ouvrir le cœur apportent non seulement des sentiments chaleureux et affectueux, mais aussi une relaxation totale du corps, une clarté et une harmonie de l'esprit, et vous donnent l'occasion de faire l'expérience des effets de guérison et de connexion d'un cœur ouvert sur vous-même. Pour le pratiquant de méditation ou de yoga très intellectuel, les exercices d'"ouverture du cœur" vous donnent également l'occasion de découvrir ce qu'il peut vous apporter si vous lâchez un instant le contrôle et l'impulsion de l'esprit.

Asseyez-vous dans des positions de méditation confortables et droites et fermez les yeux. Lorsque vous vous sentirez à l'aise, commencez à regarder. Attirez l'attention sur la région du cœur et donnez-vous l'image que vous inspirez et expirez par votre cœur. Imaginez ensuite qu'il y a une belle fleur de lotus au cœur de votre cœur qui s'ouvre lentement et commence à grandir pendant une inhalation. Faites attention aux couleurs, à l'odeur et aux détails de la fleur de lotus. Lors d'une expiration, vous vous reposez et vous vous calmez en portant votre attention sur le noyau de la fleur de lotus. À chaque inhalation, la fleur de lotus continue de pousser. Après plusieurs respirations, la fleur de lotus recouvre tout votre corps. Profitez de sa beauté. Ensuite, la fleur continue à pousser jusqu'à ce qu'elle englobe tout l'espace dans lequel vous vous trouvez. Votre cœur est toujours le centre de la fleur. Ensuite, relâchez la

visualisation. Asseyez-vous dans un silence méditatif pendant quelques minutes. Votre cœur est ouvert, votre esprit est calme. Le corps et l'esprit ne font qu'un. Faites l'expérience du lien entre vous, l'espace qui vous entoure et la vie elle-même. Ensuite, terminez l'exercice en toute tranquillité.

5. Visualisation de la guérison.

Grâce aux exercices de visualisation, nous pouvons soutenir fortement la guérison des problèmes physiques, mentaux et émotionnels. Nous créons une image mentale dans laquelle nous voyons et nous nous sentons complètement guéris, en bonne santé et vivants. La visualisation de la guérison indiquée ci-dessous a un large effet curatif, mais peut également être utilisée pour libérer une tension ou une agitation spécifique, avec votre conscience à l'extérieur de votre tête et à l'intérieur de votre corps et pour baser votre attention sur l'ici et maintenant.

Asseyez-vous dans une position de méditation droite et confortable, fermez les yeux. Lorsque vous vous sentirez à l'aise, commencez à regarder. Imaginez qu'en plusieurs étapes, les déchets de produits, l'énergie négative et la fatigue de toutes les parties de votre corps sont évacués vers un point de stockage dans le bas-ventre. Imaginez donc que, lors d'une expiration, tous les "déchets" du point de stockage soient transportés par les jambes dans le sol et soient absorbés par la terre. Dans une inhalation, vous absorbez de l'énergie, de la force et de la vitalité fraîches de la terre dans tout votre corps. Répétez cette procédure plusieurs fois. Imaginez ensuite que vous stockez toute la négativité du champ d'énergie autour de vous (l'aura) au même point de stockage, puis que vous l'exhalez à travers la peau dans l'atmosphère et que vous la libérez immédiatement. Dans une inhalation, vous absorbez alors l'énergie positive de l'air dans votre champ énergétique. Répétez cette procédure plusieurs fois. Asseyez-vous dans un silence méditatif pendant quelques minutes, puis faites l'exercice en toute tranquillité.

13- Trataka : se préparer à la concentration.

La technique de la trataka est un exercice de yoga qui consiste à s'asseoir confortablement et à regarder intensément un point et à essayer de ne pas fermer les yeux. Lorsque vous avez correctement enregistré l'image dans votre esprit et que vous vous rendez compte que vos yeux se fatiguent, détournez le regard de l'espace entre vos sourcils et essayez de reproduire la même image avec votre esprit. Continuez et ouvrez et fermez les yeux en toute concentration pendant environ 15 minutes.

Cette technique est non seulement bonne pour la vue, mais elle calme aussi les personnes les plus occupées.

Pour se préparer à la méditation, d'une part, nous apprenons à nous détendre et, d'autre part, nous devons apprendre à l'esprit à se concentrer. Bien sûr, cela se fait en synchronisant la respiration avec le mouvement dans les asanas, et dans le pranayama en particulier, mais parfois il y a aussi des exercices pour préparer la méditation, connus sous le nom de pranayama. Cette technique n'est pas décrite par Patanjali dans le yoga classique, mais était une pratique importante dans le hatha yoga post-classique.

La trataka est expliquée comme la concentration visuelle (par opposition à la concentration mentale dans le dharana) à un certain moment. La version la plus connue de la trataka consiste à regarder la flamme de la bougie. Pour réaliser cette version du vortex, vous devez vous asseoir dans une position de méditation (stable, confortable et avec une colonne vertébrale droite) et placer la bougie à hauteur des yeux. L'espace pour ce type de pratique doit être sombre et exempt de courants d'air. Nous regardons à l'intérieur de la flamme de la bougie en essayant de ne pas cligner des yeux jusqu'à ce qu'ils se mettent à pleurer. Puis nous fermons les paupières, en gardant l'image de la flamme et en continuant à nous concentrer sur elle. Nous pouvons répéter l'exercice plusieurs fois.

Un autre type de trataka populaire est celui qui regarde un point fixe. Une façon de procéder consiste à dessiner une tache noire de 5 à 10 cm de diamètre et à la coller sur le mur à la hauteur des

yeux. Les règles de pratique sont les mêmes que dans l'exercice précédent. Les objets plus complexes sont rarement utilisés.